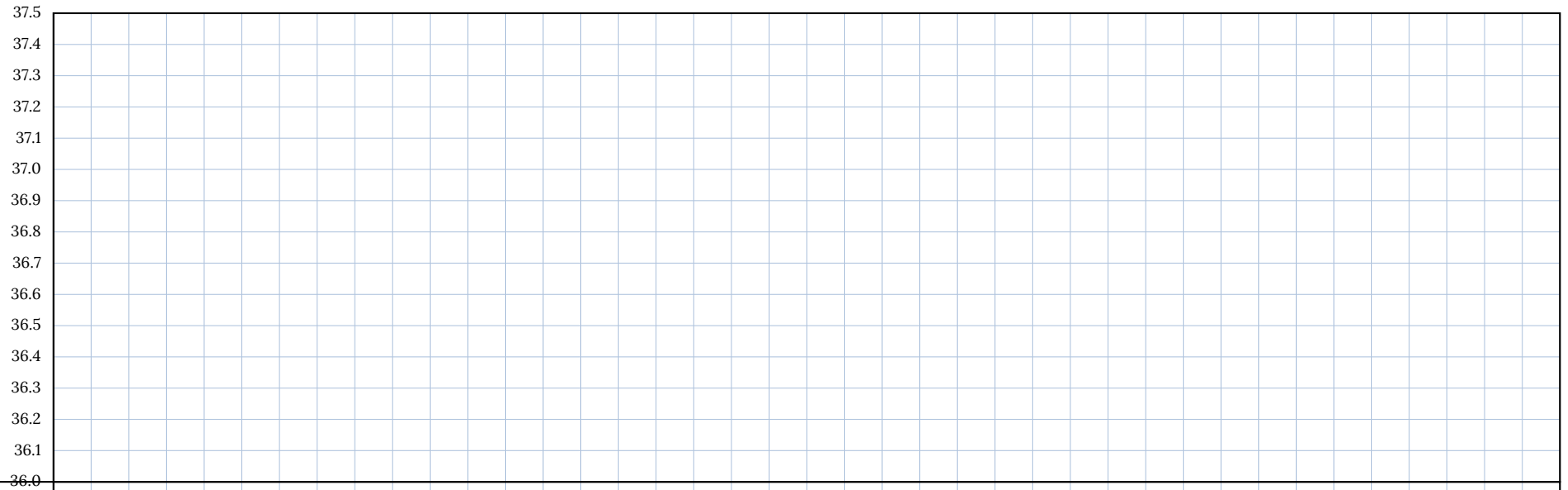


Basaltemperaturkurve

Name: _____

Zyklusbeginn (Datum): _____

[illegible]

Blutung: | = leicht ||| = stark |||| = sehr stark

Zervixschleim: t = trocken f = feucht S = spinnbar/glasig S+ = sehr spinnbar, dehnbar nass

Besonderheiten: M = Mittelschmerz BS = Brustspannen GV = Geschlechtsverkehr :-)= gute Stimmung :-(= schlechte Stimmung

sowie z. B. Krankheit, wenig Schlaf, Alkohol, Reise, Medikamente

Bitte messen Sie die Temperatur morgens direkt nach dem Aufwachen, noch vor dem Aufstehen, jeden Tag zur gleichen Uhrzeit.

Annika Mende, Heilpraktikerin

Bei der BT-Messung ist zu beachten

Damit die Basaltemperaturkurve aussagekräftig ist, sind ein paar feste Regeln beim Messen wichtig:

- Immer morgens direkt nach dem Aufwachen messen – noch vor dem Aufstehen und vor jeder anderen Tätigkeit.
- 5 Minuten lang rektal, oral oder vaginal messen, nicht unter dem Arm.
- Die Messmethode innerhalb eines Zyklus nicht wechseln.
- Mit dem Messen nach der Periode beginnen.